HGc

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

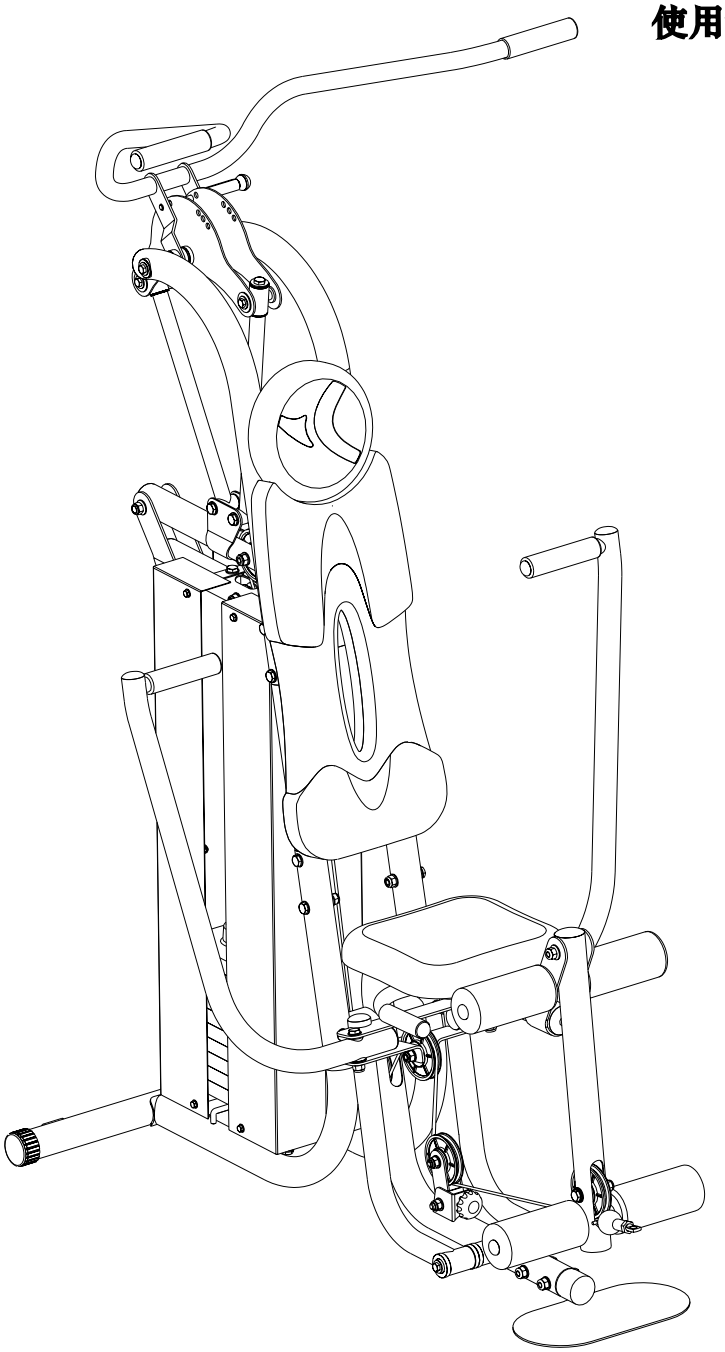
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



DOMYOS

HGc

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

DECATHLON
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

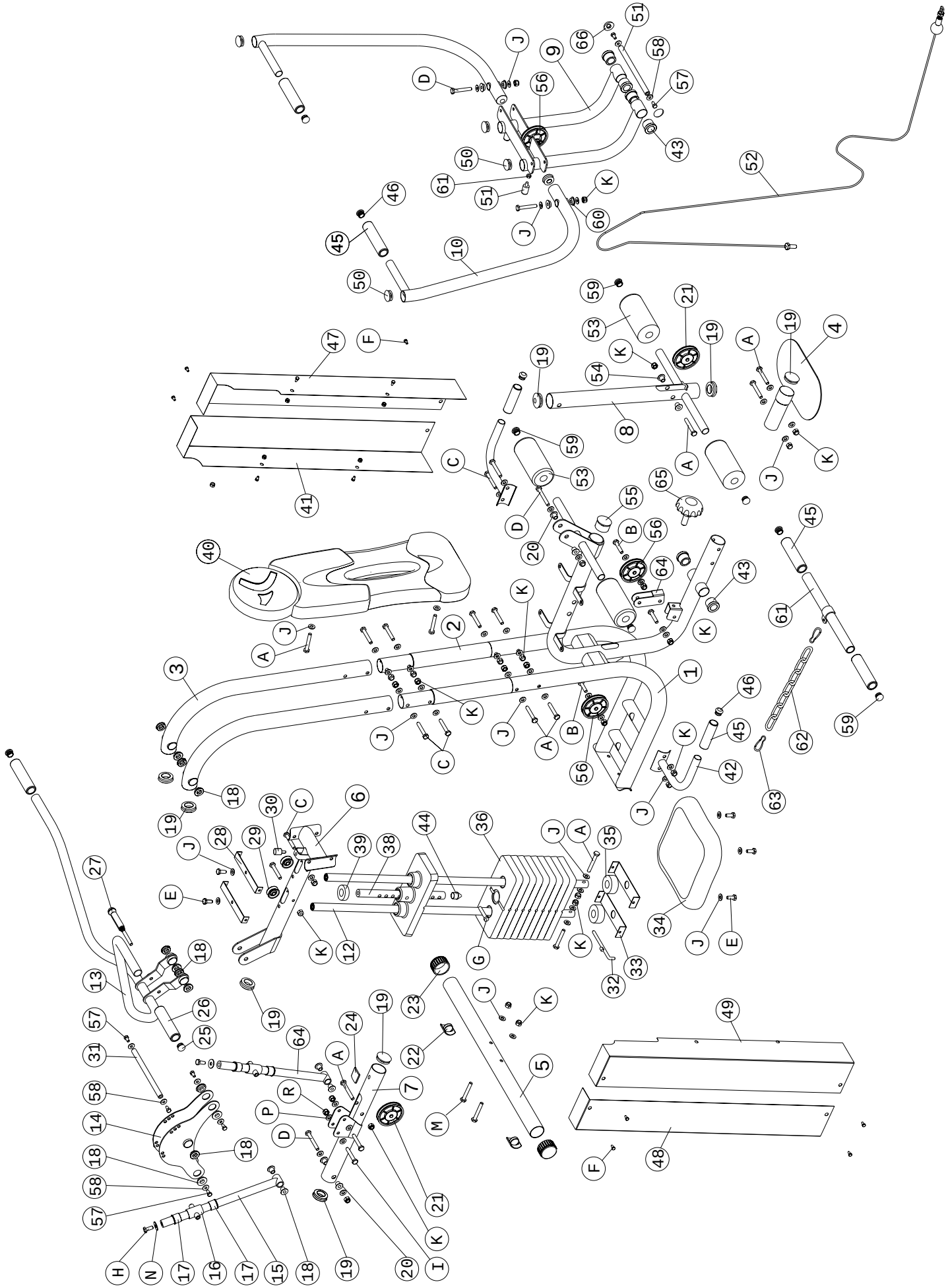
DOMYOS

decathlon creation©

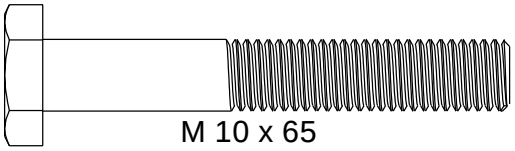
Réf. pack : 659.951

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89



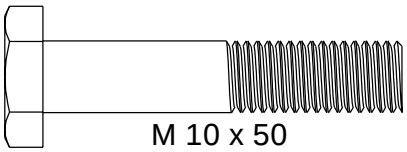
A



M 10 x 65

X 16

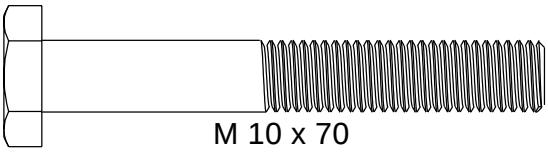
B



M 10 x 50

X 3

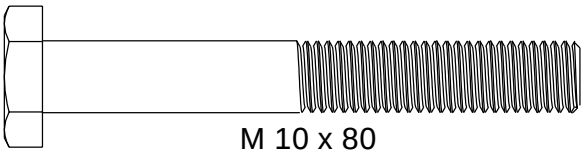
C



M 10 x 70

X 6

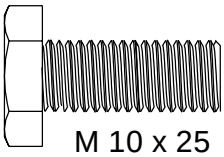
D



M 10 x 80

X 4

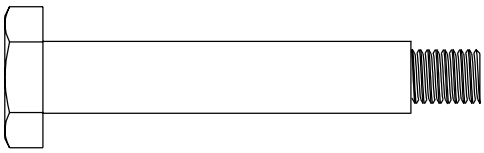
E



M 10 x 25

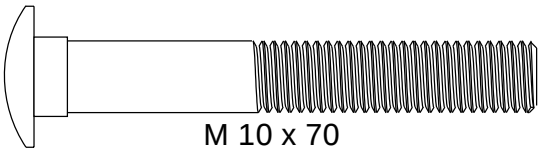
X 6

I



X 2

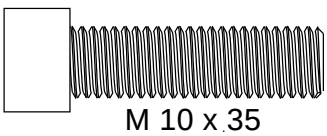
M



M 10 x 70

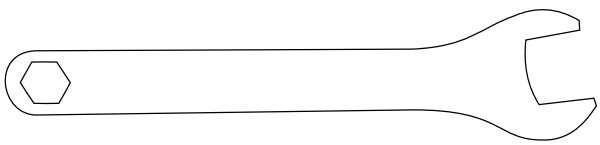
X 2

G

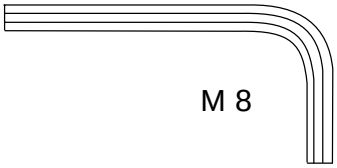


M 10 x 35

X 1



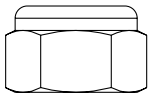
X 2



M 8

X 1

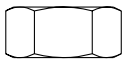
K



M 10

X 27

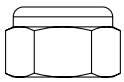
L



M 8

X 4

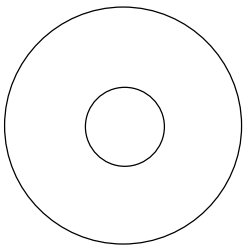
P



M 8

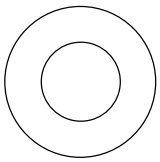
X 2

N



X 2

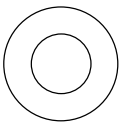
J



M 10

X 56

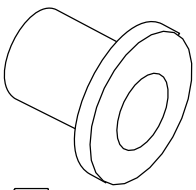
R



M 8

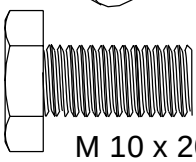
X 2

20



X 10

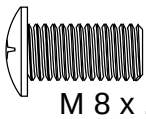
H



M 10 x 20

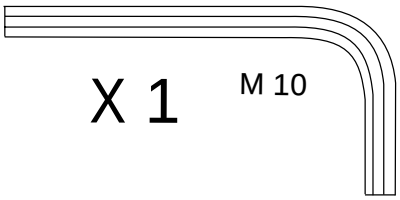
X 2

F



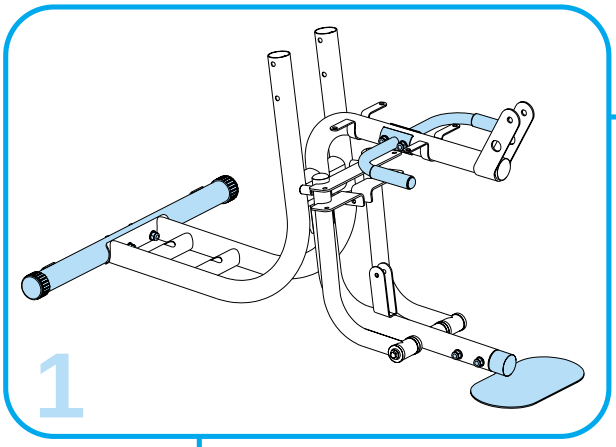
M 8 x 15

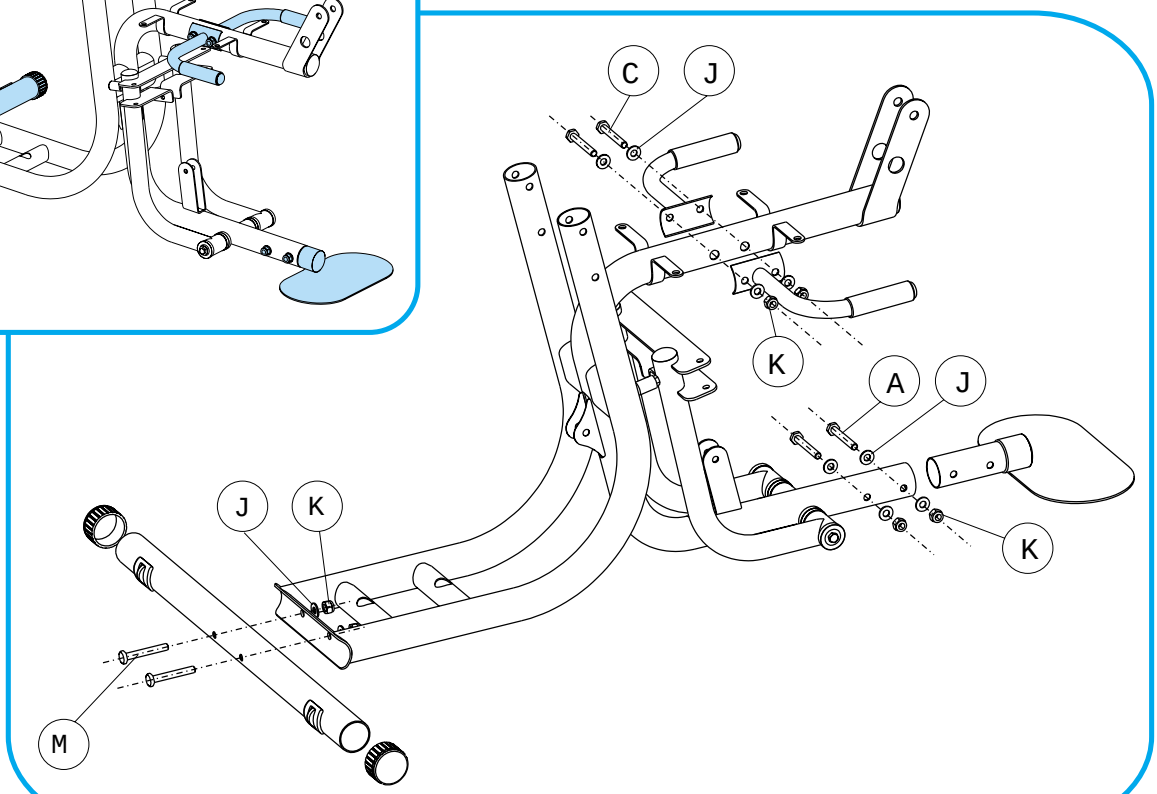
X 12

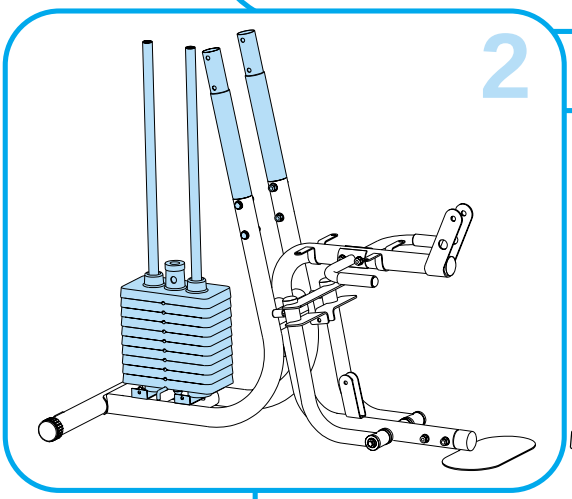


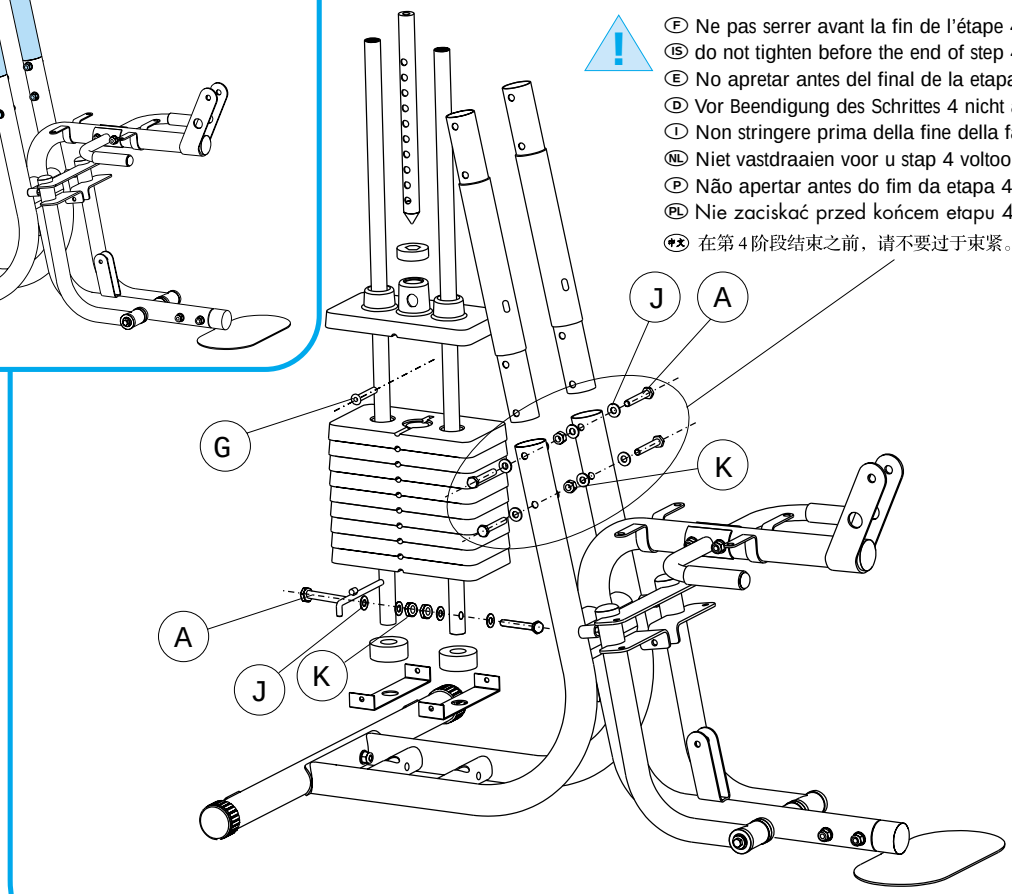
X 1

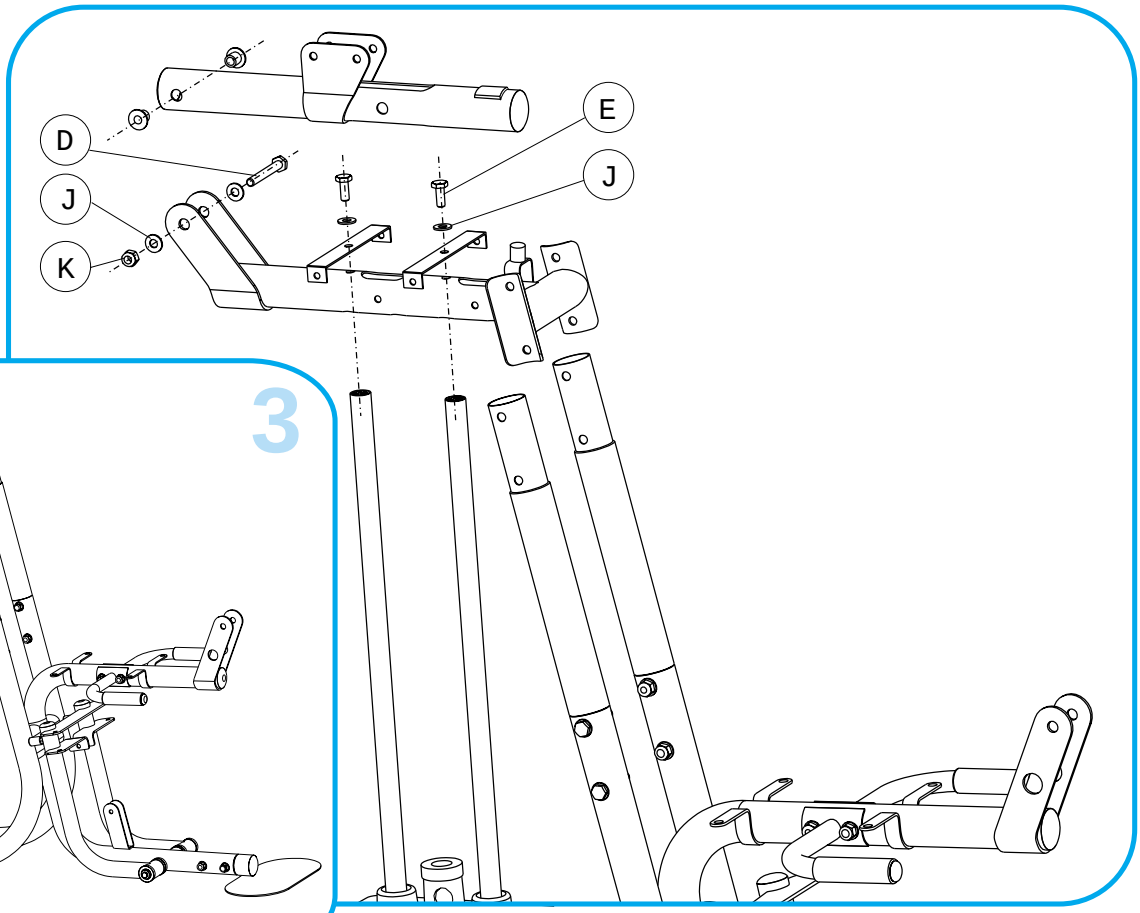
M 10

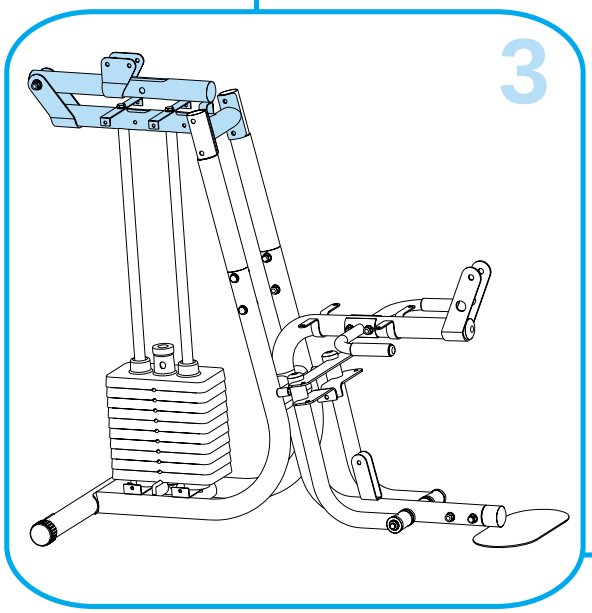

1

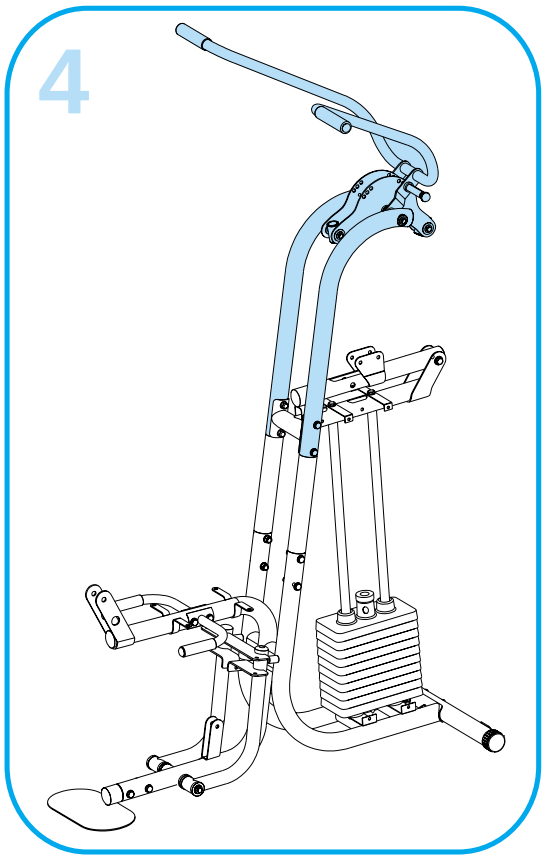

C
J
K
A
J
J
K
K
M

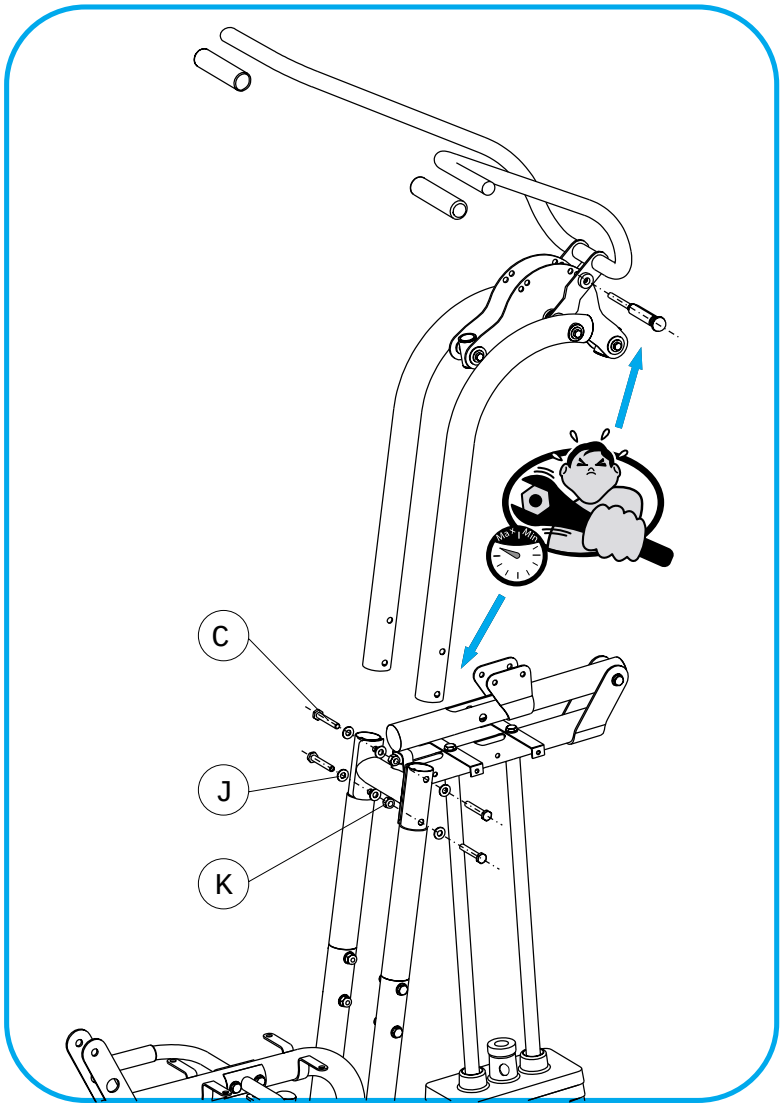

2


Ⓕ Ne pas serrer avant la fin de l'étape 4
Ⓘⓢ do not tighten before the end of step 4
Ⓔ No apretar antes del final de la etapa 4
Ⓓ Vor Beendigung des Schrittes 4 nicht anziehen
Ⓘ Non stringere prima della fine della fase 4
ⓃⓁ Niet vastdraaien voor u stap 4 voltooid hebt
Ⓟ Não apertar antes do fim da etapa 4
ⓅⓁ Nie zaciskać przed końcem etapu 4
在第4阶段结束之前，请不要过于束紧。
J
A
G
K
A
J
K

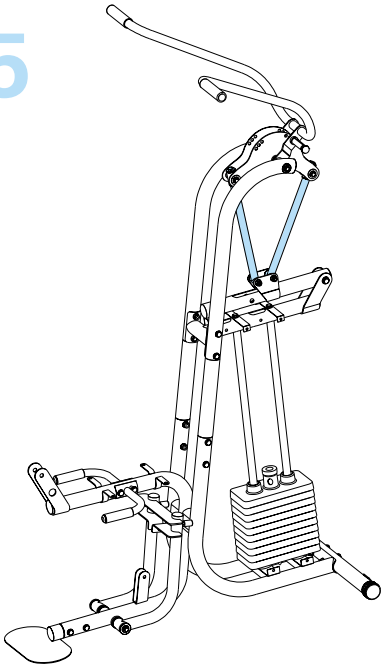

D
J
K
E
J

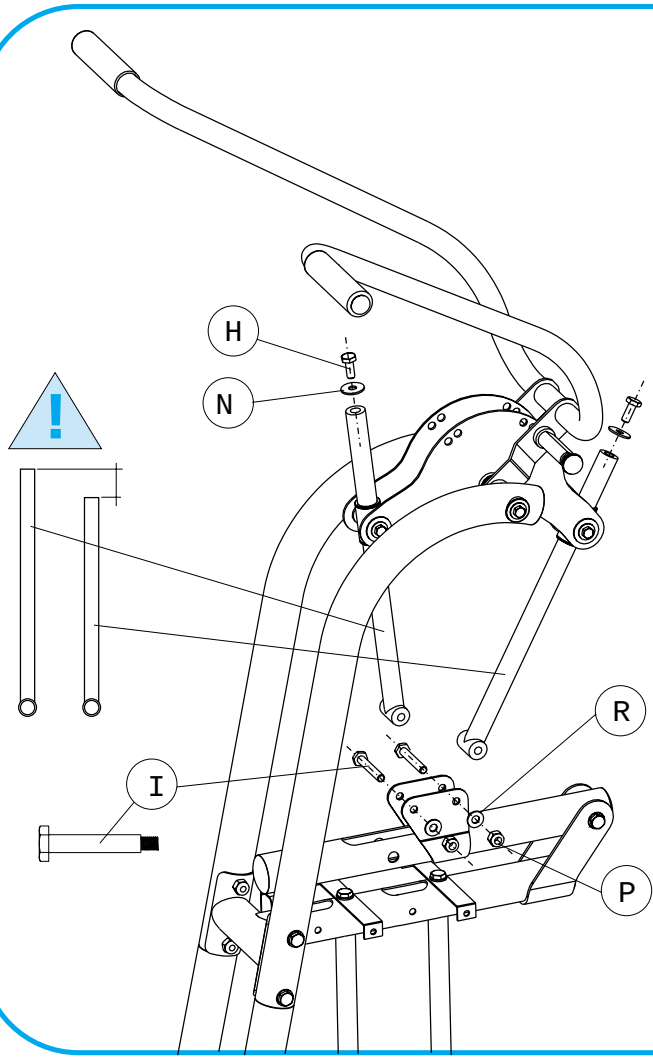

3


4

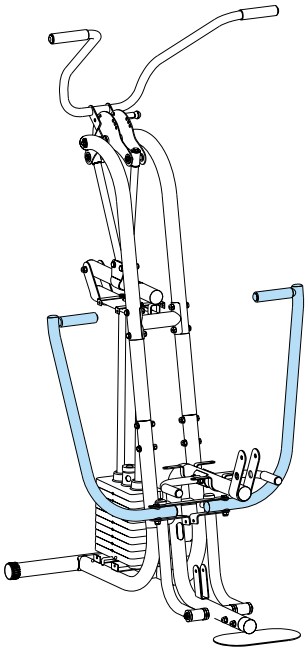

C
J
K

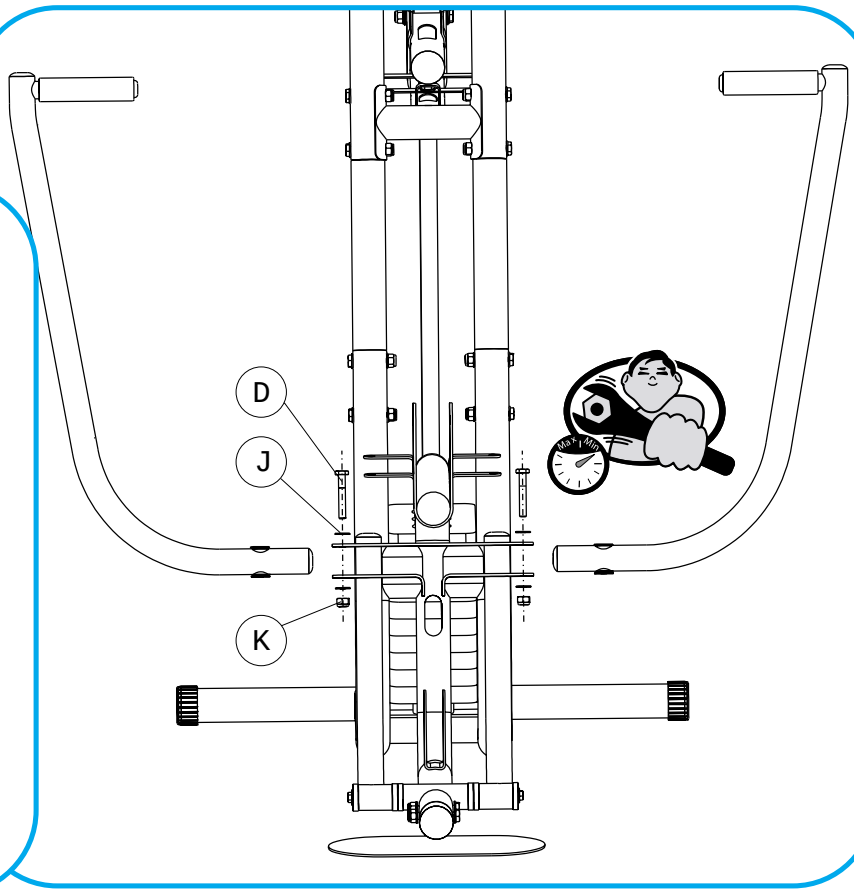
5



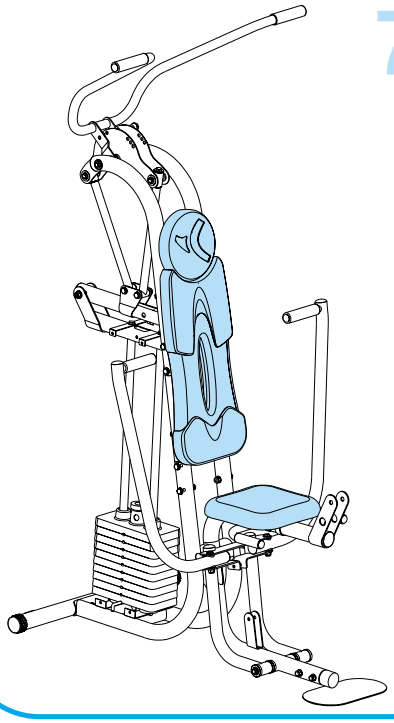


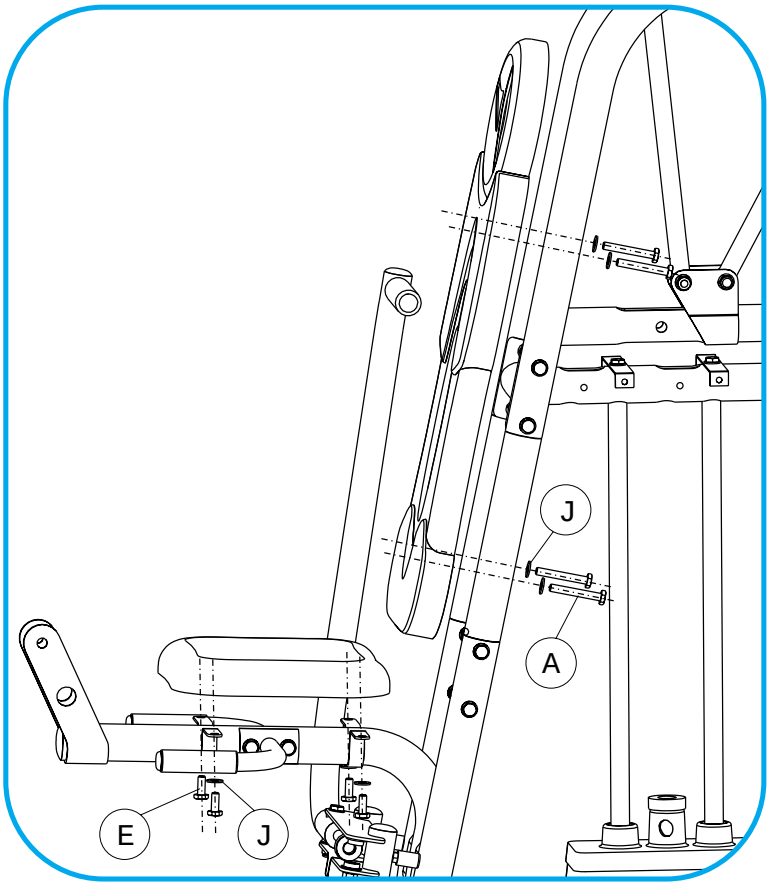
6



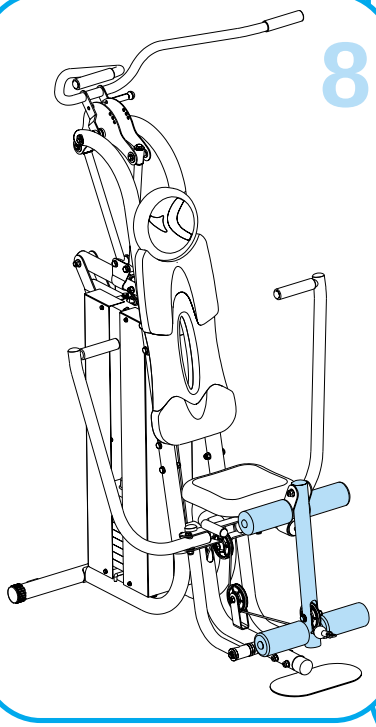


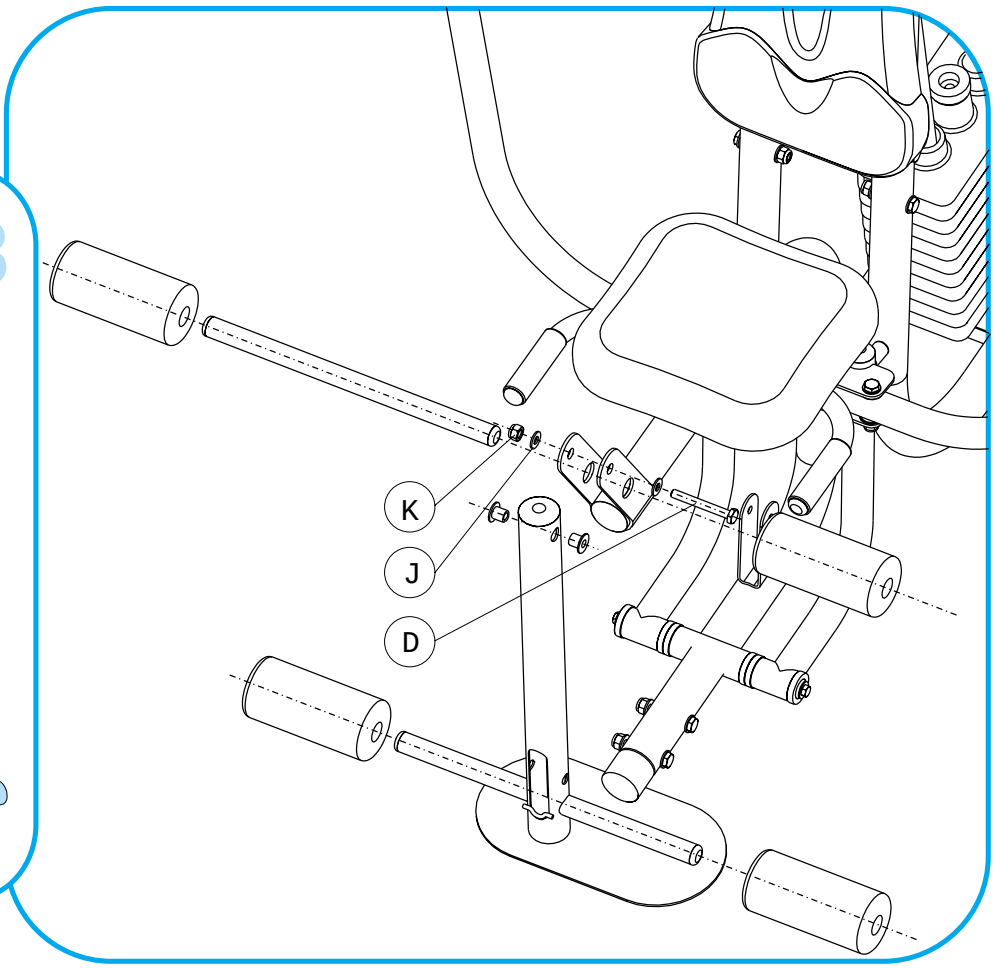
7



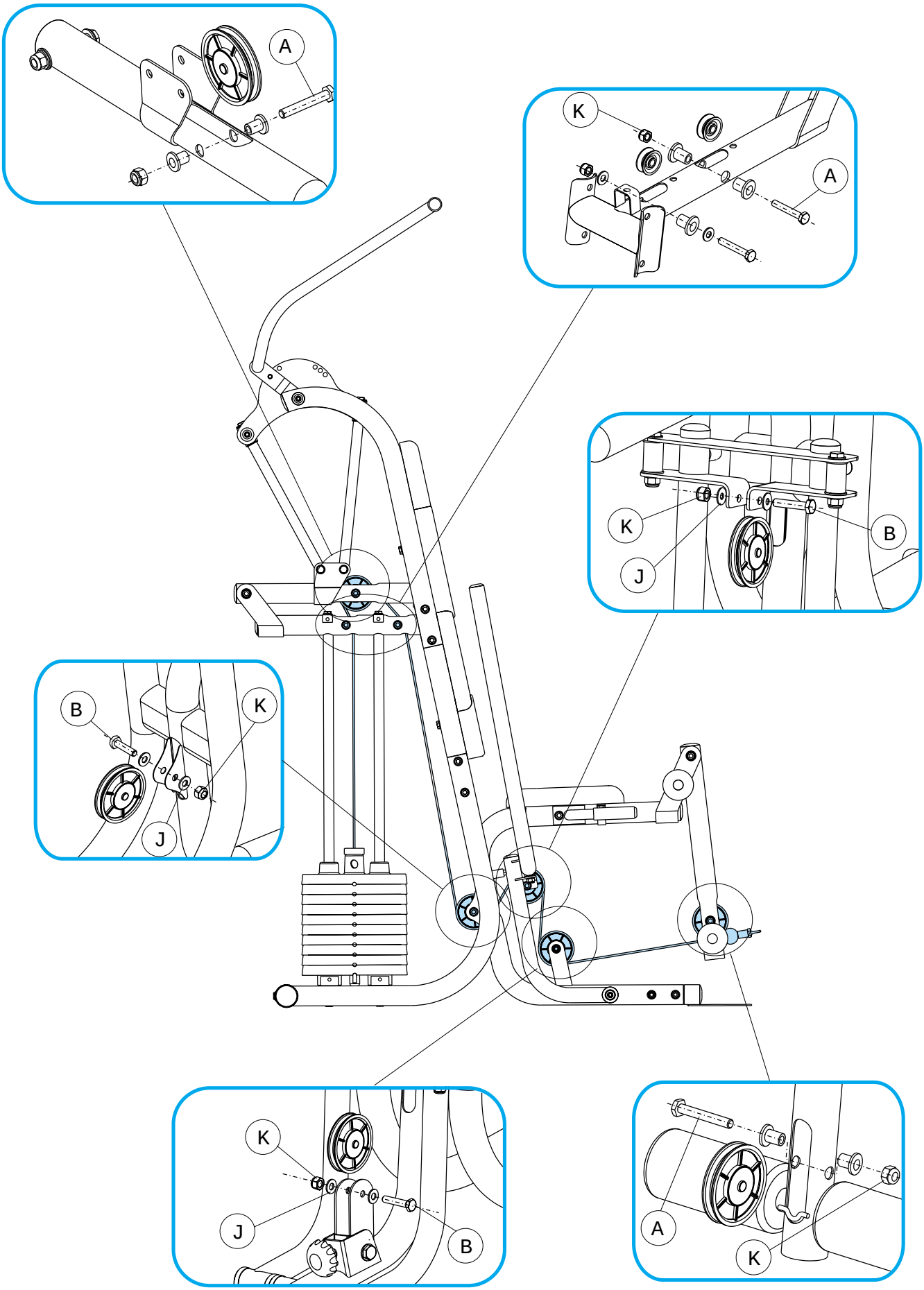


8

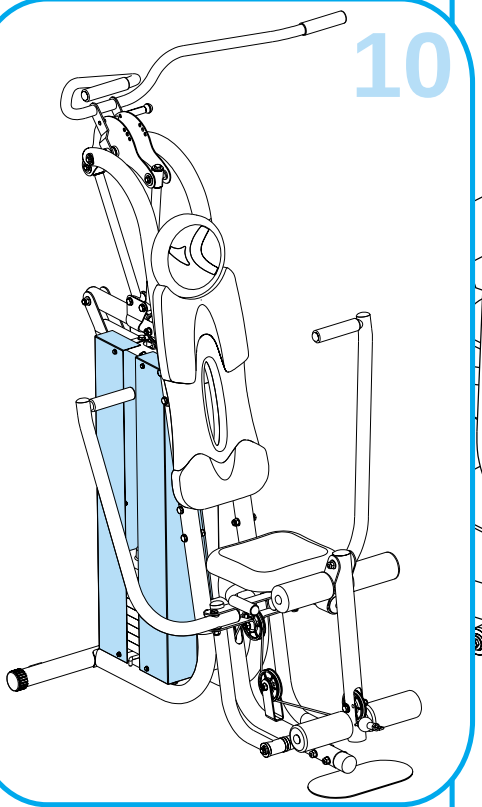


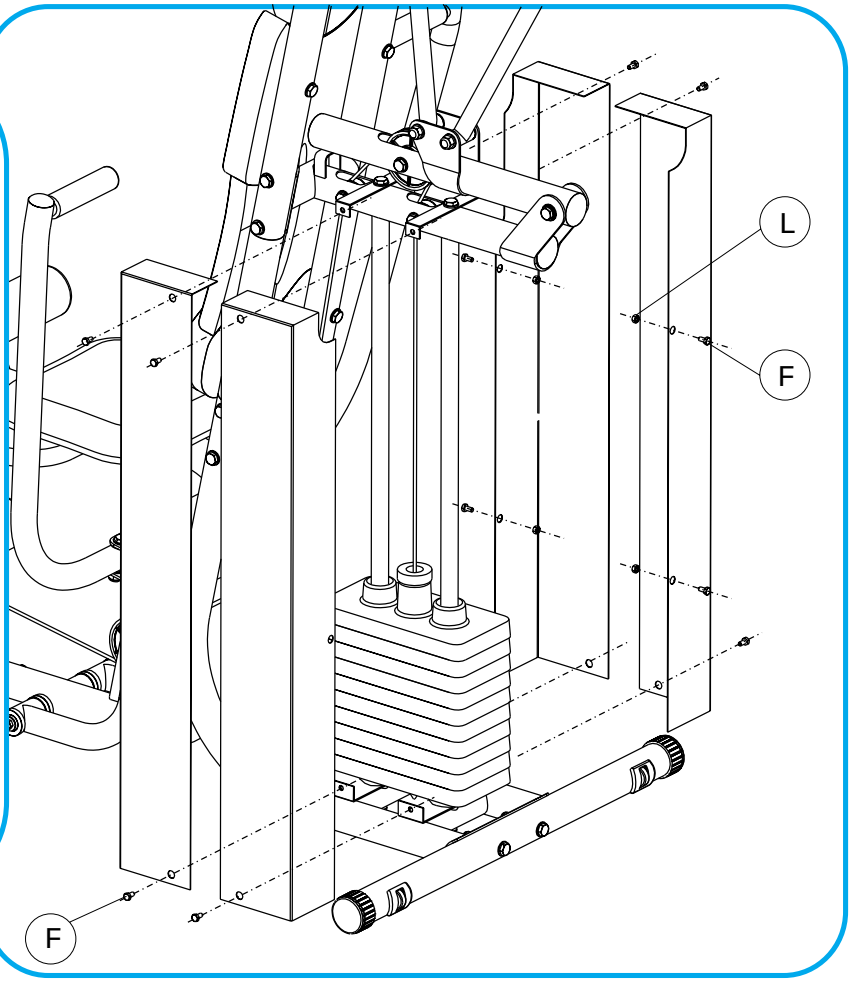


9

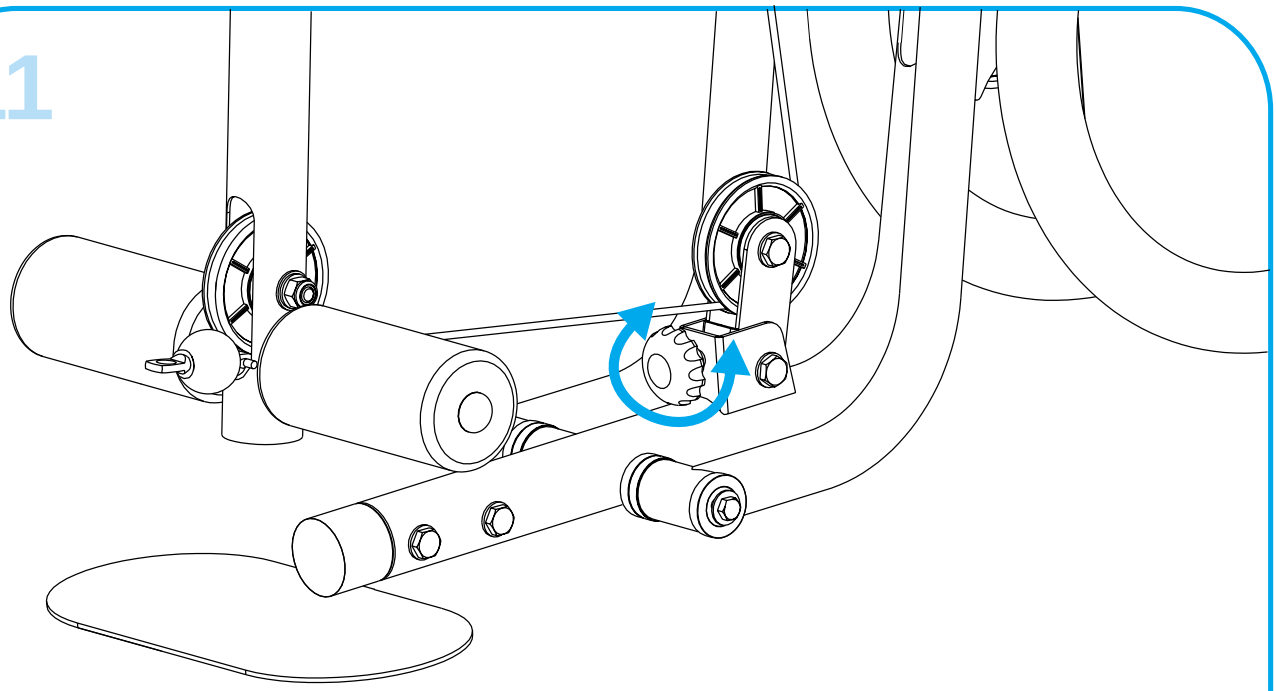


10

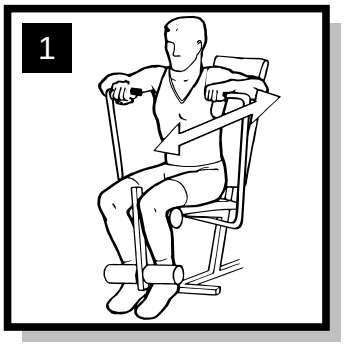


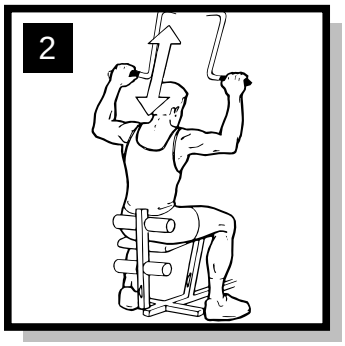


11

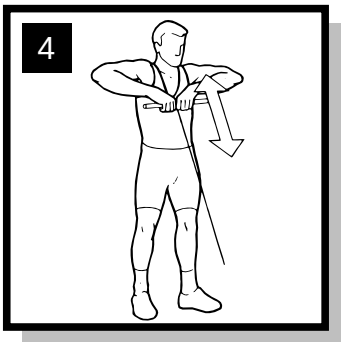


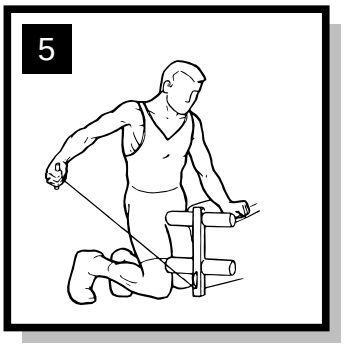
Ⓕ Réglage de la tension du câble : si le câble prend du jeu à l'usage, devissez légèrement la molette
Ⓘⓢ Setting the cable's tension: if the cable stretches after a time, slightly loosen the knob
Ⓔ Reglaje de la tensión del cable: si hay juego en el cable al cabo de un tiempo, afloje ligeramente la moleta
Ⓓ Einstellung der Kabelspannung: Wenn am Kabel durch die Verwendung ein Spiel entsteht, das Rädchen leicht öffnen
Ⓘ Regolazione della tensione del cavo: se il cavo si allenta con l'uso, svitate leggermente la rotella
ⓃⓁ Regeling van de spanning van de kabel: als de kabel tijdens het gebruik gaat doorhangen, draai dan lichtjes aan de knop
Ⓟ Regulação da tensão do cabo: se o cabo ganhar uma folga com a utilização, desaparafuse ligeiramente a anilha
ⓅⓁ Regulacja napięcia linki: jeżeli linka jest luźna, należy lekko odkręcić pokrętło
Ⓒ 调节缆绳的张力：如在使用中因为磨损缆绳出现间隙，请将滚轮略微拧松。

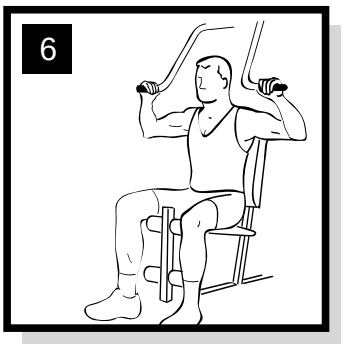

1

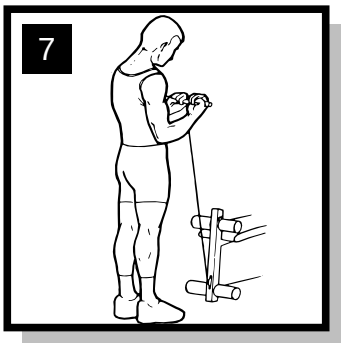

2

3


4

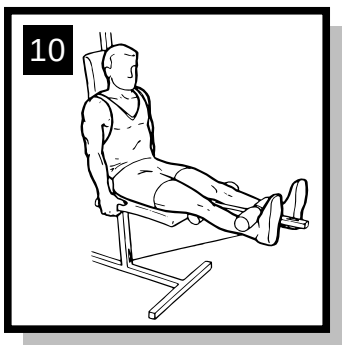

5

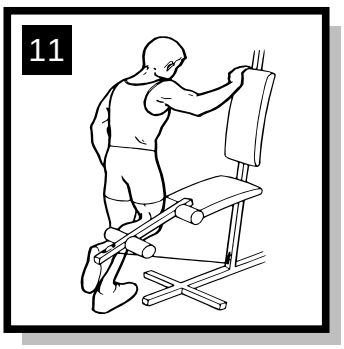

6

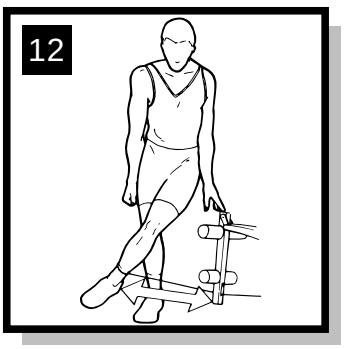

7

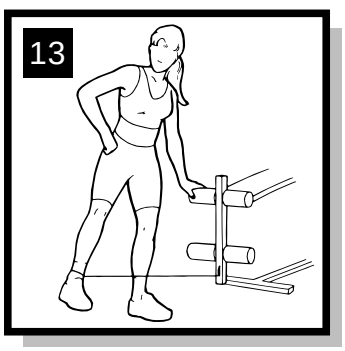
8

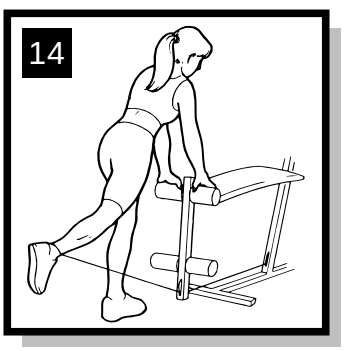
9


10

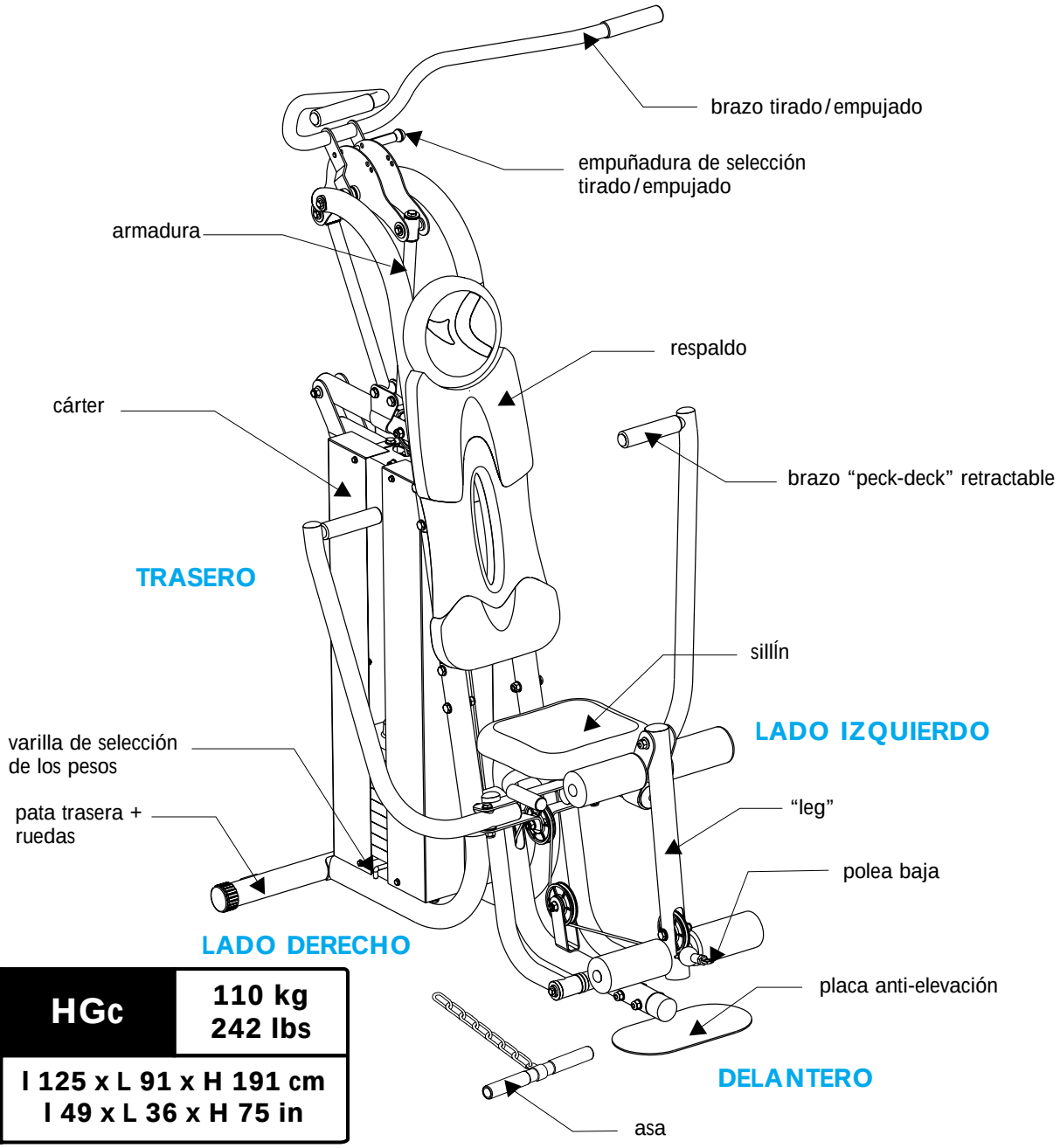

11

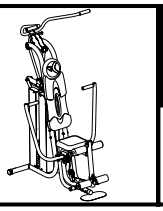

12


13


14

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

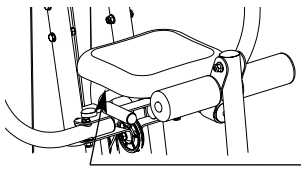




HGc	110 kg 242 lbs
l 125 x L 91 x H 191 cm l 49 x L 36 x H 75 in	

Modelo N° : 2688.440
Artículo : 5/891.728
Número de serie : .....

Para cualquier referencia ulterior, Procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

PRESENTACIÓN

La HGc es un aparato de musculación compacto y polivalente.
El entrenamiento sobre este tipo de aparato tiende a tonificar la totalidad de su masa muscular y mejorar su condición física con un trabajo localizado músculo por músculo.
Su gran resistencia permitirá a la HGc acompañarle a lo largo de su progresión.
Y su compacidad le permitirá utilizar con total seguridad incluso en los lugares más reducidos.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto. Este aparato debe ser montado sin prisas.

3. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

4. DOMYOS se libera de cualquier responsabilidad relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona (válido únicamente para el territorio de los Estados Unidos).

5. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

6. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de su HGc con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo con una alfombra debajo del producto.

7. El utilizador tiene la responsabilidad de asegurar el buen mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más expuestas al desgaste.

8. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.

9. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...)

10. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

11. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

12. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

13. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

14. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.

15. Antes de emprender este programa de ejercicios, es necesario consultar un médico a fin de asegurarse que no hay contraindicaciones; y especialmente si no ha practicado deporte desde hace varios años.

16. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.

17. No modifique su HGc.

18. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

19. Se advierte a las personas que llevan un estimulador cardiaco, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico implantado que utilizan el sensor de pulsaciones y el instrumento de medida de las grasas corporales a su riesgo y ventura. Antes de la primera utilización, se recomienda un ejercicio test bajo el control de un médico

20. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

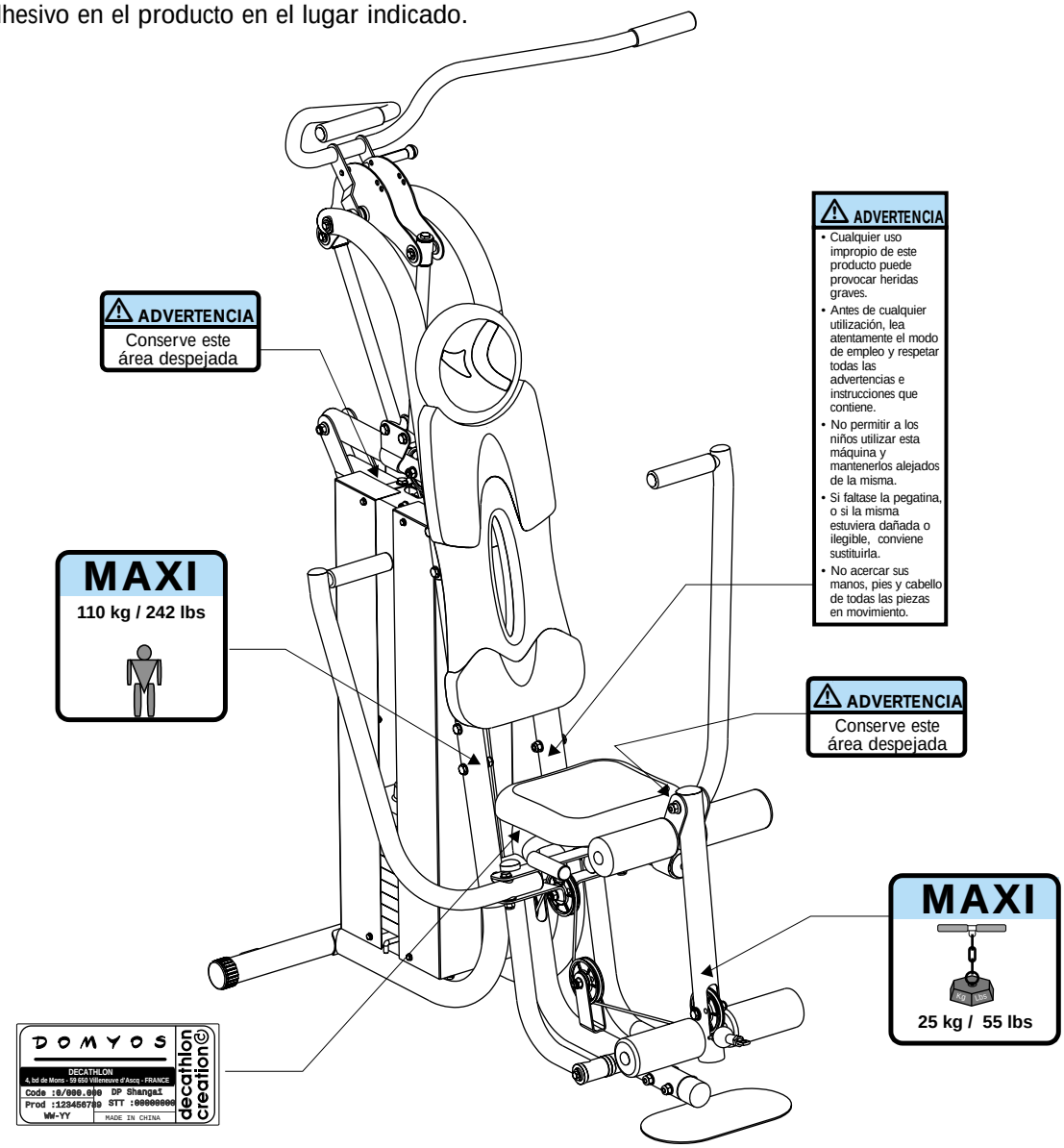
ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización. DECATHLON se libera de cualquier responsabilidad por cualquier herida corporal o daños infligidos a bienes que resulten de la utilización de este producto.

MANTENIMIENTO

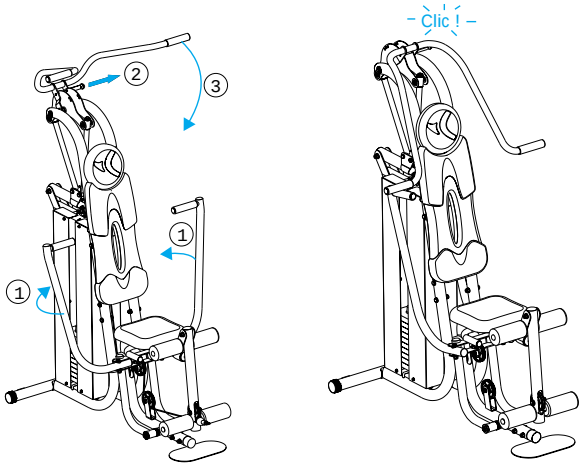
Para evitar que la transpiración dañe la tapicería, utilice una toalla o seque la tapicería tras cada utilización.
Engrase ligeramente las piezas móviles para mejorar su funcionamiento y evitar cualquier desgaste inútil.
Sustituya inmediatamente cualquier pieza defectuosa y no utilizar la HGcompact hasta reparación.

Los adhesivos ilustrados en esta página han sido colocados en el producto en lugares representados más abajo. Por cualquier adhesivo que falte o no se pueda leer, procure contactar su tienda DECATHLON y pedir un adhesivo de sustitución gratuito. Sustituya el adhesivo en el producto en el lugar indicado.

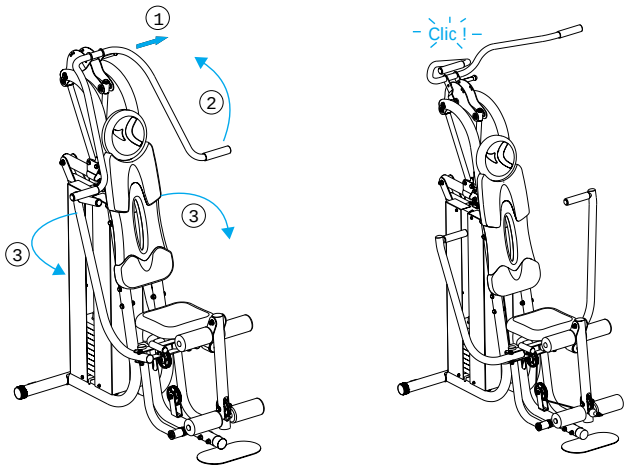

ADVERTENCIA
Conserve este área despejada
ADVERTENCIA
• Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
• Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
• No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
MAXI
110 kg / 242 lbs
ADVERTENCIA
Conserve este área despejada
MAXI
25 kg / 55 lbs
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons - 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
decathlon creation©
MADE IN CHINA

REGLAJES

Es posible pasar de la elevación del hombro a la tracción dorsal y viceversa.
Para esto: Tire del asa para desbloquear la parte móvil donde se sitúa la barra de tracción.
Y hágala girar para parar en la posición deseada.



Para pasar al press sentado agarre la palanca de press y abrirla.
Empuje los brazos al máximo, se bloquearán automáticamente.
Para replegarlos, efectúe la operación en sentido contrario.



L O S E J E R C I C I O S

Se describen aquí los ejercicios de base para desarrollar armoniosamente su musculatura.
Para todos los ejercicios utilizando la polea baja, la carga máxima es de 30kg - 66lbs.

1- PRESS SENTADO

POSICIÓN: Sentado en el sillín, con su espalda bien plana contra el respaldo. Agarre las asas horizontales.

EJERCICIO: inspire, empuje la palanca de press hacia adelante expirando al mismo tiempo, Tire de la palanca de press inspirando, sin soltar la carga.

MÚSCULOS SOLICITADOS: pectorales, tríceps, ante hombros.

2- TRACCIÓN NUCA

POSICIÓN: Sentado en el sillín, la espalda recta, las manos agarran la barra de tracción.

EJERCICIO: Tire de la barra hasta la nuca inspirando al mismo tiempo
Vuelva lentamente a la posición inicial expirando, sin soltar la carga.
No baje la barra más abajo que la nuca.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Grandes dorsales, detrás de los hombros, participación de los bíceps. Esta posición permite trabajar la anchura de los dorsales.

3- TRACCIÓN POLEA BAJA

POSICIÓN: Sentado en el suelo, en frente del aparato, coloque sus pies en el soporte delantero del aparato, la barra de tracción en posición alta.

EJERCICIO: Agarre la barra corta, palma de las manos cara al suelo. Inspirando e inflando la caja torácica, lleve la barra a nivel del ombligo, tirando sus codos hacia atrás. Vuelva a la posición inicial expirando, sin soltar la carga. Conserve la espalda plana durante todo el ejercicio. No se incline hacia atrás: su busto debe formar un ángulo recto con sus muslos durante todos les movimientos.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Parte inferior de la espalda, espesor de la espalda, participación de los bíceps.

4- TRAPECIOS

POSTURA : De pie frente al HGc, los pies colocados sobre la placa en metal, coger la barra corta de estiramiento fijada a la polea baja, las palmas de las manos orientados hacia abajo.

EJERCICIO : Traer la barra al nivel de la base del cuello inspirando. Los codos deben estar situados encima de las manos durante toda la duración del ejercicio.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Trapecios, deltoides, participación de los bíceps.

5- HOMBROS

POSTURA : De rodillas de perfil en relación con la parte delantera del HGc, coger la empuñadura de estiramiento situada sobre la polea baja. La espalda debe estar bien recta durante todo el ejercicio.

EJERCICIO : Espirando, traer el brazo ligeramente flexionado hasta la altura del hombro. Traer la carga sin dejarla, hasta el nivel de la cintura. Trabajar por series, un hombro y después el otro.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Deltoïde.

6- PRESS HOMBRO

POSICIÓN: Barra de tracción en posición baja. Sentado, espalda colocada contra el respaldo agarre las asas de la barra de tracción.

EJERCICIO: expirando, extienda sus brazos empujando la barra hacia arriba. Vuelva en posición de salida inspirando al mismo tiempo.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Hombros, tríceps, parte alta de los pectorales.

7- BÍCEPS

POSTURA : De pie frente al HGc, los pies colocados sobre la placa en metal, los codos pegados al tronco. Las rodillas ligeramente flexionadas o un pie ligeramente delante del otro para proteger los lumbares. Coger la barra corta fijada sobre la polea baja, con las palmas de las manos giradas hacia arriba.

EJERCICIO : Llevar la barra hacia el pecho expirando. Llevar la barra hacia abajo inspirando. Los codos y el tronco no deben moverse durante todo el movimiento.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Bíceps (flexor de brazos).

8- VARIANTE DEL MOVIMIENTO

En posición sentado, los codos calados en las espumas del asiento, traer la barra hacia el pecho espirando.

9- ANTEBRAZOS

POSTURA : En posición sentado, los antebrazos sobre los muslos. Coger la barra corta colocada sobre la polea baja. Las palmas de las manos están giradas hacia abajo (variante posible : las palmas giradas hacia arriba).

EJERCICIO : Con un movimiento de los puños, subir la barra lo más alto posible, y volver en posición inicial lo más bajo posible. El ejercicio debe ser realizado con total amplitud. La rotación se sitúa al nivel de los puños. Los antebrazos y los brazos no deben moverse.

10- EXTENSIONES DE LAS PIERNAS

POSICIÓN: en posición sentada, la espalda bien colocada contra el respaldo. Las manos agarran de manera firme las barras de sujeción presentes de cada lado del sillín.

EJERCICIO: extender las piernas expirando. Volver en posición inicial sin dejar recaer el peso. No bloquear completamente la rodilla durante la extensión.

MÚSCULOS SOLICITADOS: Cuadriceps.

11- FLEXIÓN DE PIERNAS

POSTURA : De pie frente al HGc, apoyar la cara delantera de la pierna contra la espuma del asiento. Pasar el pie detrás del manguito del leg. Ajustar el leg de forma que el manguito llegue al nivel del tobillo, lo más cerca posible del talón. Inclinar ligeramente el busto hacia delante y sujetar las empuñaduras del desarrollo.

EJERCICIO : Una pierna tras otra, traer el talón lo más cerca posible de los glúteos. Llevar la pierna a su posición inicial sin dejar caer la carga. La cadera no debe moverse durante el movimiento.

MÚSCULOS SOLICITADOS : Músculo de la pierna.

12- ADUCTORES

POSTURA : De pie, de perfil en relación al HGc. Enganchar la correa tobillo sobre la pierna más cercana al aparato. Alejarse del HGc de forma que la cuerda esté tensa.

EJERCICIO : Pierna extendida, estirar la pierna hacia la otra pierna y pasar delante de ésta. Volver lentamente a la posición inicial.

VARIANTE : Este ejercicio puede ser realizado en posición sentado, con las piernas extendidas, de perfil en relación al HGc.

13- ABDUCTORES

Mismo ejercicio que el anterior para solicitar la parte externa de los muslos. La correa debe estar enganchada a la pierna más alejada del aparato.

14- GLÚTEOS

POSTURA : De pie frente al HGc, el busto ligeramente inclinado de forma a mantenerse sobre los dos manguitos altos del asiento. La correa atada al tobillo.

EJERCICIO : Estirar la pierna hacia atrás manteniéndola ligeramente flexionada. La espalda no debe moverse. Traer lentamente la pierna sin dejar caer los pesos.

UTILIZACIÓN

Para un entrenamiento óptimo, conviene seguir las recomendaciones siguientes:

- Si es principiante, empiece a entrenarse durante varias semanas con pesos ligeros para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliéntese antes de cada sesión con un trabajo cardio-vascular, series sin peso o ejercicios al suelo de calentamiento y de estiramientos. Aumente las cargas progresivamente.
- Efectúe todos los movimientos con regularidad, sin sacudidas.
- Para un principiante, trabaje con series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio. Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día y reparta su entrenamiento
- Acabe siempre su entrenamiento con una sesión de estiramientos destinada a relajar los músculos trabajados.

Ejemplo de plan de entrenamiento:

LUNES: PECTORALES/TRICEPS
MARTES: HOMBROS/ABDOMINALES
MIERCOLES: ESPALDA/BICEPS
JUEVES: DESCANSO
VIERNES: MUSLOS/ABDOMINALES

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -